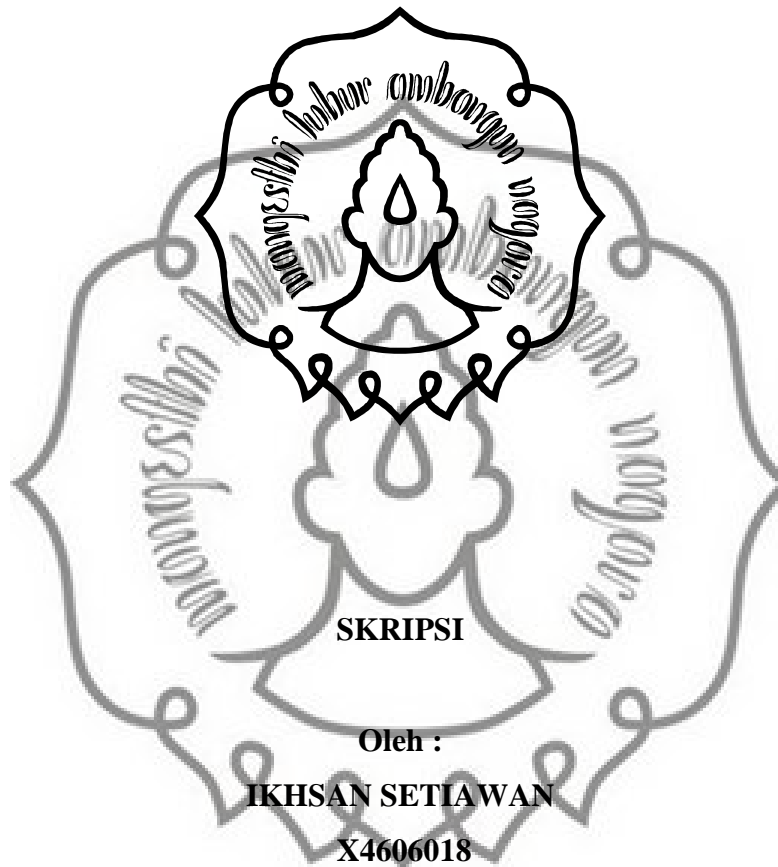


**PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN SECARA TIDAK
LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2010**



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk menunjang pencapaian tujuan belajar secara keseluruhan. Macam-macam cabang olahraga seperti olahraga permainan, atletik senam dan bahkan kesehatan diajarkan dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Pentingnya peranan pendidikan Jasmani dan Kesehatan, maka harus diajarkan dengan baik dan benar. Hal ini karena mengajar merupakan satu proses yang kompleks tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa, tetapi banyak kegiatan maupun tindakan yang harus dilakukan, bila diinginkan hasil belajar yang baik pada seluruh siswa. Oleh karena itu dalam proses belajar mengajar tidak akan bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuannya tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak akan tercapai secara maksimal.

Secara garis besar nomor-nomor cabang olahraga atletik terdiri dari jalan dan lari, lempar dan lompat. Dari tiap-tiap nomor tersebut didalamnya terdapat nomor yang dilombakan atau dipertandingkan. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik penelitian ini akan mengkaji dan meneliti nomor lompat, khususnya jauh.lompat. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olah raga dari nomor lompat. Lompat jauh dilakukan dengan diawali melakukan awalan yang berupa lari yang mendapatkan kecepatan horisontal, kemudian menolak dilanjutkan melayang diudara dan diakhiri dengan mendarat dibak pasir.

Dalam lompat jauh dapat dilakukan dengan menggunakan tiga macam gaya yaitu, gaya jongkok, tegak dan berjalan di udara. Penggunaan gaya tersebut dimaksudkan agar memperoleh lompatan yang sejauh-jauhnya. Mengajarkan lompat jauh bagi siswa sekolah dibutuhkan cara mengajar yang baik dan efektif. Pada umumnya siswa mengalami kesulitan dalam belajar lompat jauh. Hal ini karena kurangnya kecepatan, kekuatan, keterampilan, koordinasi keseimbangan dan

penguasaan emosi. Masalah tersebut yang membuat siswa sulit dapat melakukan lompat jauh secara maksimal. Untuk mengatasi tingkat kesulitan dalam mengajar lompat jauh, maka dibutuhkan cara mengajar yang efektif disesuaikan dengan kondisi siswa.

Pendekatan pembelajaran secara tidak langsung dan langsung merupakan bentuk pembelajaran yang memiliki bentuk karekteristik yang berbeda. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kelemahan. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti akan membandingkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara tidak langsung dan langsung. Dari kedua pembelajaran tersebut belum diketahui yang lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dikaji dan diteliti secara mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Adapun gaya yang diajarkan yaitu lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan kenyataannya pembelajaran di sekolah masih kurang. Hal ini karena terbatasnya waktu yang relatif singkat, sehingga dibutuhkan waktu belajar tambahan agar teknik lompat jauh gaya jongkok dapat dikuasai dengan baik. Jika hanya mengandalkan waktu pembelajaran di sekolah, maka penguasaan teknik melompat belum baik, sehingga akan berdampak pada kemampuan hasil lompatan yang rendah.

Kurangnya sarana pendukung dalam pembelajaran atletik untuk pembelajaran lompat jauh merupakan faktor yang menyulitkan guru dan siswa. Sarana yang kurang mendukung dalam pembelajaran atletik dan kurangnya kreatifitas guru membuat pembelajaran lompat jauh belum tercapai dengan baik. Jika siswa mengalami kesulitan dalam belajar lompat jauh, maka guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang baik agar tujuan pembelajaran tercapai secara maksimal.

Pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung merupakan solusi untuk mengurangi kesulitan-kesulitan siswa. Sedangkan pembelajaran lompat jauh secara langsung merupakan bentuk pembelajaran yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Semakin aktif siswa mengikuti tugas ajar dari guru, maka tujuan pembelajaran akan mudah dicapai.

Berdasarkan Permasalahan yang dikemukakan diatas yang melatar belakangi judul penelitian ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Secara Tidak Langsung dan Langsung Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010”.



B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok perlu dicarikan solusi yang tepat.
2. Kurangnya kreatifitas guru dalam mengajar sehingga siswa kurang mampu menerima materi dengan baik.
3. Belum diketahui pembelajaran yang lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
4. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010 masih rendah sehingga perlu ditingkatkan.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi untuk menghindari penafsiran yang salah terhadap tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pembelajaran secara tidak langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Pembelajaran secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII Tahun Pelajaran 2009/2010.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan perumusan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Tahun Pelajaran 2009/2010.
2. Manakah pembelajaran yang lebih baik antara pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun pelajaran 2009/2010.

E. Tujuan Penelitian

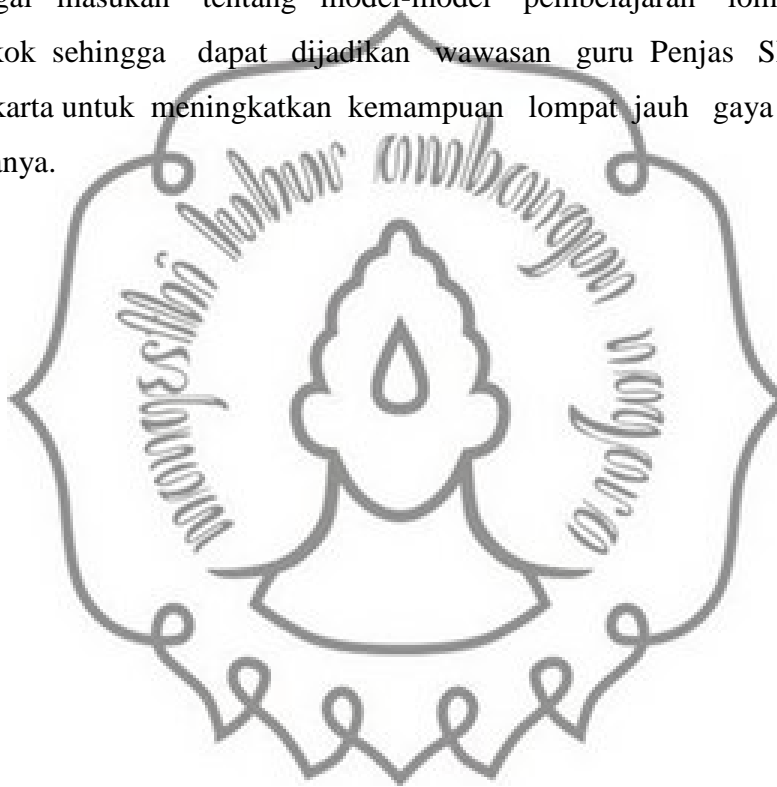
Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, peneliti ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010.
2. Pembelajaran yang lebih baik antara pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010.

F. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas penelitian ini diharapkan memberi manfaat:

1. Menambah penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Sebagai masukan tentang model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sehingga dapat dijadikan wawasan guru Penjas SMP Negeri 14 Surakarta untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswanya.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat Jauh

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang mengawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan yang sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin(1992: 90) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya”. Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat seperti membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan kedepan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan bagian tumit dahulu dan kedua tangan kedepan. Untuk menghindari kesalahan pada saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan kedepan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah terutama bagi siswa sekolah dan gaya yang paling mudah dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lain.

b. Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain

teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan dan perlombaan. Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan benar. Berkaitan dengan teknik lompat jauh Tamsir Riyadi (1985: 197) bahwa: “Tinjauan secara teknis pada lompat meliputi empat masalah yaitu, cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan. Menurut Jonath U, et al (1987: 197) bahwa “Lompat jauh dapat dibagi kedalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat”. Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri dari empat tahapan, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lompat Jauh

Keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya untuk melompat dipengaruhi beberapa faktor. Tamsir Riyadi (1985: 95) mengatakan, “Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk mencapai lompatan yang jauh perlu memperhatikan hal tersebut. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi empat masalah yaitu. awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan. Hasil lompatan yang maksimal dapat dicapai jika kedua teknik tersebut dikuasai.

Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai hasil yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

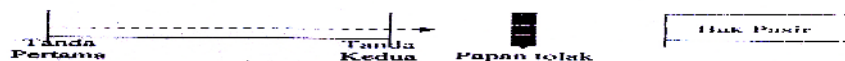
1) Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan secara maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Jes Jarver (1999: 34) bahwa, “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Jarak awalan tidak perlu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Tamsir Riyadi (1987: 95) bahwa,

Jarak awalan tergantung dari masing-masing pelompat. Bagi pelompat yang dalam jarak relatif singkat sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat atau pendek saja (sekitar 30- 35 m atau kurang dari itu). Sedangkan bagi pelompat lain dalam jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi sekitar 40-45 m atau lebih dari itu. Bagi pemula jarak awalan lebih pendek dari ancerc-ancerc tersebut.

Awalan dalam lompat jauh harus dilakukan secara harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah yang diperkecil atau diperlebar untuk memperoleh kecepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa, “Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok atau tidak tepat antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda atau (*cherkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan”. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat *cherkmark* untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut:



Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh

(Aip Syarifudin, 1992: 91)

2) Tumpuan

Tumpuan merupakan perubahan gerak horisontal ke gerak vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menjejakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jarver (1999: 35) menyatakan: “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencodongkan badan agak condong ke belakang membuat sudut kurang lebih 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal. Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan. Menurut Tamsir Riyadi (1985: 96) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

1. Tolakan dilakukan dengan kaki terkuat.
2. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°)
3. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.

4. Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
5. Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 2. Tumpuan dalam Lompat Jauh
(Tamsir Riyadi 1985: 96)

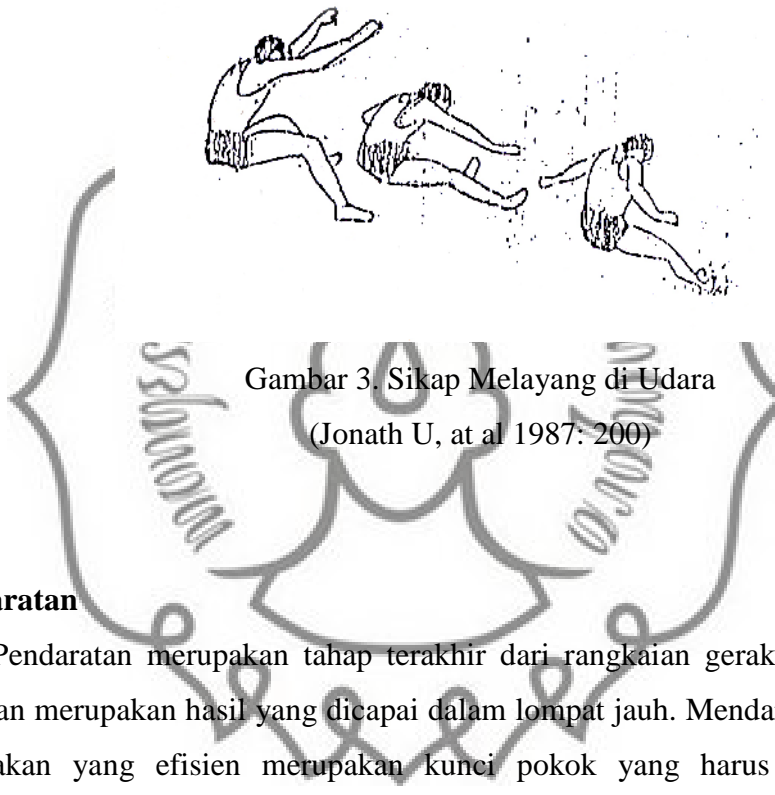
3) Melayang di udara

Sikap badan dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya tarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (TBB/*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Salah satu upaya untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus dengan melakukan tolakan sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan kearah lompatan. Semakin cepat awalan akan semakin kuat tolakan yang dilakukan. Maka akan semakin lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan

lintaran gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jonath. U, at al (1987: 200) menyatakan, “Pada fase melayang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan”.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :



Gambar 3. Sikap Melayang di Udara
(Jonath U, at al 1987: 200)

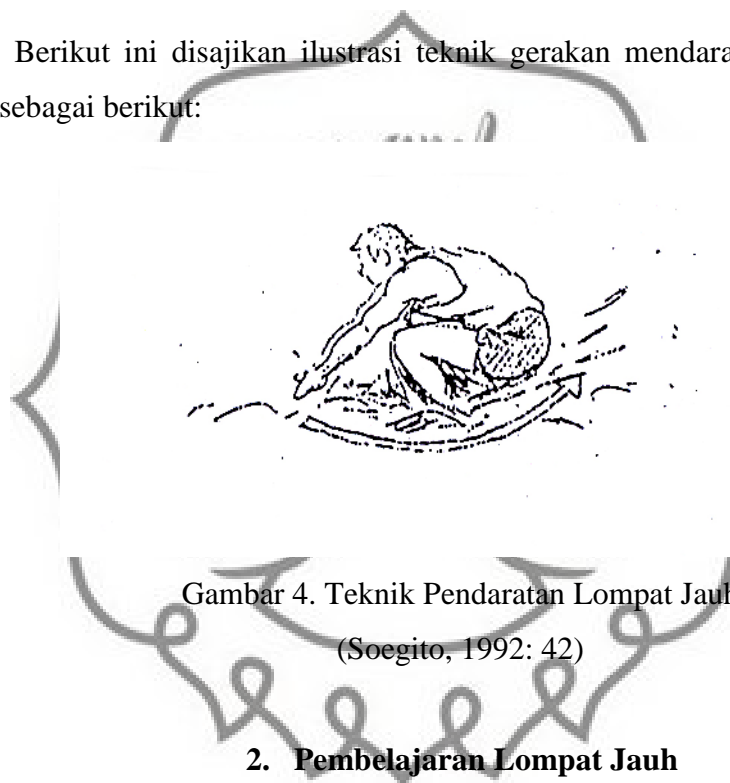
4) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan hasil yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat meluruskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Soegito (1992: 41) teknik pendaratan sebagai berikut :

1. Pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut:
 - a. Luruskan kedua kaki ke depan.
 - b. Rapatkan kedua kaki sejajar.

- c. Bungkukkan badan ke depan.
 - d. Ayunkan kedua tangan ke depan.
 - e. Berat badan dibawa ke depan.
2. Pada saat jatuh di pasir atau mendarat:
- a. Usahakan jatuh pada ujung kaki rapat/sejajar.
 - b. Segera lipat kedua lutut.
 - c. Bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh
(Soegito, 1992: 42)

2. Pembelajaran Lompat Jauh

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan antara guru dan siswa. Guru bertugas sebagai pemberi pelajaran, sedangkan siswa sebagai penerima pelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran H. J. Gino, dkk (1998: 32) menyatakan “Pembelajaran merupakan usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat siswa belajar dengan jalan mengaktifkan faktor intern dan faktor ekstern dalam kegiatan belajar mengajar”. Menurut Sukintaka (2004: 55) bahwa, “Pembelajaran mengandung

pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya”.

Berdasarkan pengertian pembelajaran yang dikemukakan dua ahli tersebut menunjukkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu: 1. Ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru. 2. Pihak lain yang menerima, yaitu peserta didik atau siswa. Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses belajar mengajar, yaitu guru menyampaikan materi pelajaran dan siswa menerimanya. Hal ini sesuai pendapat Dimiyati dan Mudjiono (1999: 297) yang dikutip Syaiful Sagala (2009: 68) bahwa, “Pembelajaran adalah kegiatan guru secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”.

Tujuan pembelajaran dapat dicapai maka perlu dibuat program pembelajaran yang baik dan benar. Program pembelajaran merupakan rencana kegiatan yang menjabarkan kemampuan dasar dan teori pokok secara rinci yang memuat metode pembelajaran, alokasi waktu, indikator pencapaian hasil belajar dan langkah-langkah kegiatan pembelajaran dari setiap pokok mata pelajaran.

b. Ciri-ciri Pembelajaran

Ciri-ciri pembelajaran merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H. J. Gino, dkk (1986: 36) menyatakan, Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa yaitu :

1. Motivasi belajar.
2. Bahan belajar.
3. Alat Bantu belajar.
4. Suasana belajar.
5. Kondisi subyek belajar.

Pendapat tersebut menyatakan bahwa, ciri-ciri pembelajaran terdiri dari lima macam yaitu, motivasi belajar, bahan belajar, alat bantu, suasana belajar dan

kondisi siswa belajar. Secara singkat ciri-ciri pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, bila seorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas ajar dari guru. Dengan kata lain siswa tersebut perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya.

Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk mengelakkan perasaan tidak suka tersebut. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

2) Bahan Belajar

Bahan belajar merupakan isi dalam pembelajaran. Bahan atau materi belajar perlu berorientasi pada tujuan yang akan dicapai siswa dan memperhatikan karakteristik siswa agar dapat diminati siswa.

Bahan pengajaran merupakan segala informasi yang berupa fakta, prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta atau yang bersifat menantang agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk menemukan atau memecahkan masalah yang dihadapi dalam pembelajaran.

3) Alat Bantu Belajar

Alat Bantu belajar atau media belajar merupakan alat-alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu pembelajaran

adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud menyampaikan pesan dari guru kepada siswa. Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan atau disajikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik, maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

4) Suasana Belajar

Suasana belajar sangat penting dan akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Suasana belajar akan berjalan dengan baik, apabila terjadi komunikasi dua arah yaitu antara guru dengan siswa. Disamping itu juga, adanya kegairahan dan kegembiraan belajar. Suasana belajar mengajar akan berlangsung dengan baik, dan isi pelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

5) Kondisi Siswa yang Belajar

Siswa atau anak memiliki sifat yang unik atau sifat yang berbeda, tetapi juga memiliki kesamaan yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Dengan kondisi siswa yang demikian akan dapat berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar. Untuk itu kegiatan pengajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa bukan peran guru yang dominan, tetapi lebih berperan sebagai fasilitator, motivator dan pembimbing.

c. Ciri-ciri Perubahan Akibat Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang mengarah pada perubahan diri siswa, yaitu siswa memiliki keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Pada prinsipnya perubahan yang terjadi akibat belajar gerak adalah bersifat permanen. Ini artinya, keterampilan yang telah diperoleh tidak langsung hilang sesudah kegiatan selesai dilakukan. Dengan demikian dalam belajar motorik terdapat beberapa karakteristik atau ciri yang berbeda dalam belajar pada umumnya. Menurut Schmidt (1982) yang dikutip Rusli Lutan (1988: 102-107) karakteristik dari belajar gerak yaitu:

1. Belajar sebagai sebuah proses
2. Belajar motorik adalah hasil langsung dari latihan
3. Belajar motorik tak teramati secara langsung
4. Belajar menghasilkan kapabilitas untuk bereaksi (kebiasaan)
5. Belajar motorik relatif permanen
6. Belajar motorik bisa menimbulkan efek negatif dan
7. Kurva hasil belajar.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ciri-ciri perubahan akibat belajar gerak (motorik) ada tujuh macam. Jika suatu keterampilan telah dikuasai baik, maka tidak mudah hilang meskipun dalam jangka waktu tertentu.

1) Belajar Sebagai Proses

Proses adalah seperangkat kejadian atau peristiwa yang berlangsung bersama, menghasilkan beberapa perilaku tertentu. Sebagai contoh dalam membaca, proses diasosiasikan dengan gerakan mata, menangkap kode dan simbol di dalam teks, memberikan pengertian sesuai dengan perbendaharaan kata yang tersimpan dalam ingatan, dan seterusnya. Demikian halnya dalam belajar keterampilan motorik, di dalamnya terlibat suatu proses yang menyumbang kepada perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari belajar atau berlatih dalam organisme yang memungkinkannya untuk melakukan sesuatu yang berbeda dengan sebelum belajar atau berlatih.

Proses perubahan yang terjadi akibat dari belajar harus disadari oleh siswa, sehingga siswa dapat merasakan bahwa dirinya telah mencapai peningkatan keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya. Seperti dikemukakan Slameto (1995:3) bahwa, “Seseorang yang belajar akan menyadari terjadinya perubahan atau sekurang-kurangnya merasakan telah terjadi adanya sesuatu perubahan pada dirinya.” Dengan kemampuan siswa menyadari akan perubahan yang terjadi dalam dirinya, ini artinya telah terjadi proses belajar gerak dalam diri siswa dengan terjadinya proses belajar maka akan dicapai hasil belajar yang lebih baik.

2) Belajar Motorik adalah Hasil Langsung dari Latihan

Perubahan perilaku motorik berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang

terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang dewasa lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru daripada anak yang muda). Meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (1998: 33) menyatakan bahwa, “Perubahan-perubahan hasil belajar gerak sebenarnya bukan murni dari hasil suatu pengkondisian proses belajar, melainkan wujud interaksi antara kondisi belajar dengan faktor-faktor perkembangan individu”.

Ini artinya, perubahan kemampuan individu dalam penguasaan gerak ditentukan oleh adanya interaksi yang rumit antara faktor keturunan dan pengaruh lingkungan. Perkembangan individu berproses sebagai akibat adanya perubahan anatomis-fisiologis yang mengarah pada status kematangan. Pertumbuhan fisik yang menunjukkan pada pembesaran ukuran tubuh dan bagian-bagiannya, terkait dengan perubahan-perubahan fungsi faal dan sistem lain dalam tubuh. Pola-pola perubahan tersebut pada gilirannya akan selalu mewarnai pola penguasaan gerak sebagai hasil proses belajar gerak.

3) Belajar Motorik Tak Teramati Secara Langsung

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tak teramati secara langsung. Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan sangat kompleks dalam sistem persyarafan, seperti misalnya bagaimana informasi sensorik diproses, diorganisasi dan kemudian diubah menjadi pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak dapat diamati secara langsung, tetapi hanya dapat ditafsirkan ekstensinya dari perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik.

4) Belajar Menghasilkan Kapabilitas untuk Bereaksi (Kebiasaan)

Pembahasan belajar motorik juga dapat ditinjau dari munculnya kapabilitas untuk melakukan suatu tugas dengan terampil. Kemampuan tersebut dapat dipahami sebagai suatu perubahan dalam sistem pusat syaraf. Tujuan belajar atau latihan adalah untuk memperkuat atau memantapkan jumlah perubahan yang terdapat pada kondisi internal. Kondisi internal ini sering disebut kebiasaan. Menurut Rusli Lutan (1998: 104) kapabilitas ini penting maknanya karena berimplikasi pada keadaan yaitu “jika

telah tercipta kebiasaan dan kebiasaan itu kuat, keterampilan dapat diperagakan jika terdapat kondisi yang mendukung tetapi jika kondisi tidak mendukung (lelah) keterampilan yang dimaksud tidak dapat dilakukan”.

5) Belajar Motorik Relatif Permanen

Perubahan yang bersifat sementara atau temporer terjadi hanya untuk beberapa saat saja, seperti berkeringat, lelah dan sebagainya, tidak dapat digolongkan sebagai perubahan akibat belajar. Perubahan yang terjadi akibat proses belajar bersifat menetap atau permanen. Hasil belajar gerak relatif bertahan hingga waktu relatif lama. Sebagai contoh, kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok tidak akan hilang begitu saja, melainkan akan semakin berkembang jika terus dipergunakan atau berlatih secara teratur. Memang sukar untuk menjawab, beberapa lama hasil belajar itu akan melekat. Meskipun sukar ditetapkan secara kuantitatif, apakah selama satu bulan, bertahun-tahun atau hanya dua atau tiga hari. Untuk kebutuhan analisis dapat ditegaskan bahwa, belajar akan menghasilkan beberapa efek yang melekat pada diri siswa setelah melakukan belajar gerak.

6) Belajar Motorik Bisa Menimbulkan Efek Negatif

Dilihat hasil belajar yang dicapai dari belajar gerak menunjukkan bahwa, belajar dapat menimbulkan efek positif yaitu, penyempurnaan keterampilan atau penampilan gerak seseorang. Namun di sisi lain, belajar dapat menimbulkan efek negatif. Sebagai contoh, seorang pesenam belajar gerakan salto ke belakang. Pada suatu ketika lompatannya kurang tinggi dan putaran badannya terlampaui banyak sehingga jatuh terlentang. Akibatnya ia mengalami rasa sakit pada punggungnya dan menyebabkan tidak berani lagi melakukan gerakan salto ke belakang. Rasa takut ini mungkin berlangsung beberapa lama, sampai kemudian keberaniannya muncul kembali. Contoh semacam ini dapat dipakai sebagai ilustrasi gejala kemunduran suatu keterampilan sebagai rangkaian akibat kegiatan belajar pada waktu sebelumnya.

Kesan buruk terhadap pengalaman masa lampau, kegagalan pahit dalam suatu kegiatan atau tidak berhasil melakukan suatu jenis keterampilan dengan sempurna justru berakibat negatif, tetapi hendaknya dijadikan pendorong ke arah perubahan

positif. Pengalaman semacam ini hendaknya menjadi pendorong untuk lebih giat belajar hingga mencapai hasil yang lebih baik.

7) Kurva Hasil Belajar

Salah satu persoalan yang paling rumit dalam proses belajar gerak adalah tentang penggambaran perkembangan hasil belajar dan kecermatan dalam hasil penafsirannya. Kurva hasil belajar adalah gambaran penguasaan kapabilitas untuk bereaksi (yaitu kebiasaan) dalam satu jenis tugas setelah dilakukan berulang-ulang. Kurva hasil belajar ini biasanya dibuat grafik, dimana grafik tersebut menampilkan perkembangan penampilan kemampuan gerak sebagai cerminan dari proses belajar internal yang berlangsung dalam diri seseorang.

Meskipun kurva belajar tidak mampu sepenuhnya mencerminkan perubahan internal pada diri seseorang, tetapi untuk kebutuhan praktis atas dasar penampilan nyata ditafsirkan kemajuan, kemandegan atau kemunduran hasil belajar yang dicapai seseorang pada suatu waktu.

dS. Model Pembelajaran

Model pembelajaran telah dilakukan sejak tahun 1950-an yang dilakukan oleh peneliti dari Amerika Serikat yaitu Marc Belth. Marc Belth kemudian mendorong ahli-ahli pendidikan di antaranya Joyce dan Weil untuk melakukan penelitian tentang model pembelajaran. Menurut Joyce dan Weil yang dikutip Suharno, dkk (1998: 25-26) Bahwa, “ Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (suatu rencana pembelajaran jangka panjang) merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain ”. Pendapat lain dikemukakan Syaiful Sagala (2009: 176) bahwa :

Model pembelajaran dapat dipahami sebagai kerangka konseptual yang mendeskripsikan dan melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar dan pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perencanaan pengajaran bagi para guru dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Dari pendapat di atas menunjukkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu pola atau perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam mengajar. Dalam model pembelajaran dibutuhkan perangkat-perangkat yang mendukung kegiatan pembelajaran. Dengan pola pembelajaran yang baik dan didukung perangkat-perangkat pembelajaran, serta dalam mengajarkan suatu pokok pembahasan materi tertentu harus dipilih model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu dalam memilih model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-pertimbangan, misalnya materi pelajaran, tingkat perkembangan kognitif siswa, sarana atau fasilitas yang tersedia, sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Adapun model-model pembelajaran menurut Joyce dan Weil yang dikutip Suharno, dkk (1998: 27) sebagai berikut :

1. Pendekatan/model Behavioristik (pribadi) yang meliputi :
 - a. Pendekatan pengawasan diri dengan pendekatan perilaku.
 - b. Pendekatan reduksi tekanan jiwa.
2. Pendekatan/model proses sosialisasi yang meliputi :
 - a. Pendekatan penelitian kelompok.
 - b. Pendekatan sosial.
3. Pendekatan/model proses informasi yang meliputi pendekatan pendekatan :
 - a) Berpikir *induktif*.
 - b) Latihan *inkuiri*.
 - c) Perolehan konsep.
 - d) Advance organizer.
4. Pendekatan/model humanistik yang meliputi :
 - a. Pendekatan *sejnestic*.
 - b. Pertemuan tatap muka.

Untuk lebih jelasnya macam-macam model pembelajaran tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1) Model Behavioristik

Menurut Suharno, dkk (1998: 29) Kelompok model behavioristik terdiri dari lima model pengajaran yaitu :

- 1). Model pengajaran *nondirective*
- 2). Model latihan kesadaran

- 3). Model *synectics*
- 4) Model sistem konseptual
- 5). Model pertemuan tatap muka

Dari kelima model pembelajaran tersebut, model pembelajaran yang dapat mendorong keaktifan siswa yaitu model *synectics* dan model tatap muka. Dengan kedua model ini siswa akan berperilaku aktif dalam mengembangkan kreativitas pribadi dan mengembangkan pemahaman diri dan tanggung jawab pada diri sendiri dan kelompok sosialnya.

2) Model Proses Sosialisasi

Model proses sosialisasi atau lebih dikenal dengan model interaksi sosial. Menurut Suharno, dkk (1998: 35) Kelompok model ini terdiri dari enam model pembelajaran yaitu :

- 1). Model penelitian kelompok
- 2). Model penelitian sosial
- 3). Model metode laboratorium
- 4). Model jurisprudensi
- 5). Model bermain peranan
- 6). Model simulasi sosial

Dari keenam model tersebut, model penelitian kelompok dan model penelitian sosial dapat menimbulkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dengan kedua model pembelajaran tersebut, siswa dapat memecahkan masalah sosial secara logis dan memahami hubungan antar pribadi dalam kehidupan sosial sehari-hari.

3) Model Pemrosesan Informasi

Kelompok model pemrosesan informasi terdiri dari tujuh model pengajaran lebih lanjut Suharno, dkk (1998: 40-41) membagi menjadi :

1. Model induktif
2. Model latihan inkuiri
3. Model inkuiri ilmiah
4. Model pemerolehan konsep
5. Model pertumbuhan berpikir
6. Model *advance organizer* dan model ingatan

4) Model Humanistik

Model pembelajaran humanistik Suharno, dkk (1998: 55) memperinci menjadi tujuh model Yaitu :

1. Model pengolahan kemungkinan
2. Model pengawasan diri
3. Model relaksasi
4. Model reduksi tekanan jiwa
5. Model latihan bertindak tegas
6. Model *desensitization*
7. Model latihan langsung

Model pengawasan diri dan model reduksi tekanan jiwa merupakan model pembelajaran yang dapat mengaktifkan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dengan kedua model itu siswa dapat belajar untuk menguasai diri dan santai menghadapi masalah.

e. Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM)

PAIKEM adalah suatu akronim yang digunakan dalam konteks pembelajaran. Akronim sejenis yang digunakan yakni ASIK yang berarti Aktif, Senang, Inovatif dan Kreatif. Secara umum memang dikenal dengan sebutan PAKEM yakni Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan. Tetapi seiring dengan perkembangannya ditambah dengan pengembangan dari pembelajaran kreatif yakni pembelajaran yang inovatif. Dan sekarang lebih dikenal dengan PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan.

Adapun maksud dari masing-masing kata PAIKEM menurut Suparlan dkk, (2008: 70) yaitu :

- 2) Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga peserta didik aktif mengajukan pertanyaan, mengemukakan gagasan, dan memecahkan masalah.
- 3) Inovatif yaitu guru harus menciptakan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran yang baru sesuai tuntutan dan perkembangan pendidikan.
- 4) Kreatif yaitu guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.
- 5) Efektif yaitu menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran yakni mencapai tujuan/kompetensi yang ditetapkan.

- 6) Menyenangkan yaitu guru harus mampu menciptakan suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya tinggi.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM) merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa. Siswa dituntut untuk mandiri dan aktif dalam mengikuti pembelajaran, sedangkan guru bertugas sebagai motivator dan fasilitator. Setiap kegiatan yang dilakukan siswa selalu dipantau dan setiap kesulitan yang dihadapi siswa memberi selalu memberi solusi.

Secara garis besar Suparlan, dkk (2008: 71) menggambarkan PAIKEM sebagai berikut :

- 1) Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
- 2) Guru menggunakan berbagai alat bantu dan cara membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan dan cocok bagi siswa.
- 3) Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.
- 4) Guru mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasan dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolahnya.

Berdasarkan pendapat tersebut menggambarkan bahwa PAIKEM diantara guru dan siswa merupakan hubungan timbal balik. Guru berusaha merancang pembelajaran sebaik mungkin dan siswa harus aktif dalam kegiatan belajar-mengajar. Dengan kata lain, antara guru dan siswa terjalin koordinasi pembelajaran yang interaktif dan setiap kegiatan yang dilakukan siswa selalu dipantau oleh guru.

Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Melaksanakan PAIKEM

Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM) merupakan pembelajaran yang berpusat pada siswa. Menurut Suparlan, dkk (2008: 74) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan PAIKEM yaitu :

- 1) Memahami sifat yang dimiliki anak

Pada dasarnya anak memiliki sifat rasa ingin tahu dan berimajinasi. Kedua sifat tersebut merupakan modal dasar bagi perkembangan sikap berpikir kritis dan kreatif. Kegiatan pembelajaran merupakan salah satu lahan yang harus diolah guru sehingga subur bagi perkembangan kedua sifat tersebut.

- 2) Mengetahui anak secara perorangan
Masing masing siswa/anak berasal dari lingkungan keluarga yang bervariasi dan memiliki kemampuan yang berbeda. Dalam PAIKEM perbedaan individual perlu diperhatikan dan harus tercermin dalam kegiatan pembelajaran. Dengan mengetahui kemampuan anak, guru dapat membantunya bila mendapat kesulitan sehingga belajar anak menjadi optimal.
- 3) Memanfaatkan perilaku anak dalam pengorganisasian belajar
Sebagai makhluk sosial, anak sejak kecil secara alami bermain berpasangan atau berkelompok. Perilaku ini dapat dimanfaatkan dalam pengorganisasian belajar. Dengan duduk berkelompok akan memudahkan mereka untuk saling berinteraksi dan bertukar pikiran dalam menyelesaikan tugasnya.
- 4) Mengembangkan kemampuan berfikir kritis, kreatif dan kemampuan memecahkan masalah
Pada dasarnya hidup ini adalah memecahkan masalah. Kemampuan berpikir kritis untuk menganalisis masalah dan kreatif untuk melahirkan alternatif pemecahan masalah. Kedua jenis berfikir tersebut berasal dari rasa ingin tahu dan berimajinasi oleh karena itu tugas guru adalah mengembangkannya dengan sering-sering memberikan tugas atau mengajukan pertanyaan yang terbuka.
- 5) Mengembangkan ruang kelas sebagai lingkungan belajar yang menarik.
Hasil pekerjaan siswa sebaiknya dipajang untuk dapat memberi motivasi siswa bekerja lebih baik lagi dan menimbulkan inspirasi bagi siswa lainnya. Dan juga dapat dijadikan rujukan bagi guru ketika membahas suatu masalah.
- 6) Memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar
Lingkungan (fisik, sosial, atau budaya) sebagai bahan dan sumber belajar perlu dimanfaatkan oleh guru, agar anak menjadi lebih senang, dapat mengembangkan sejumlah keterampilan seperti mengamati, mencatat, merumuskan pertanyaan, berhipotesis, mengklasifikasi, membuat tulisan, membuat gambar dan lainnya.
- 7) Memberikan umpan balik yang baik untuk meningkatkan kegiatan belajar
Umpan balik merupakan interaksi antara guru dan siswa. Umpan balik hendaknya lebih mengungkapkan kekuatan daripada kelemahan siswa dan diberikan secara santun untuk menanamkan rasa percaya diri. Guru harus konsisten memeriksa dan memberikan hasil pekerjaan siswa.
- 8) Membedakan antara aktif fisik dan aktif mental

Aktif mental lebih diutamakan daripada aktif secara fisik. Hal ini dimaksudkan untuk menimbulkan keberanian dari siswa. Guru hendaknya mampu menghilangkan perasaan penyebab rasa takut tersebut.

Hal-hal di atas jika diperhatikan dengan baik maka akan memberi peluang Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM) akan berhasil. Ciri-ciri PAIKEM berhasil, Menurut Suparlan, dkk (2008: 95) adalah “aktif, kritis, kreatif, kematangan emosional-sosial meningkat, produktif dan siap menghadapi perubahan”. Dan tidak diragukan lagi jika PAIKEM benar-benar dilaksanakan dengan sebagaimana mestinya maka tujuan pendidikan seperti apa yang diharapkan dalam Undang-Undang yakni membentuk watak dan mengembangkan potensi anak didik akan tercapai.

3. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Tidak Langsung

a. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Tidak Langsung

Pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung merupakan bentuk pembelajaran yang direncanakan terlebih dahulu bagaimana pembelajaran akan dilaksanakan dengan tata urutan yang benar sebelum teknik sebenarnya diajarkan. Berkaitan dengan pembelajaran tidak langsung Rusli Lutan (1998: 419) menyatakan, “Pendekatan pembelajaran tidak langsung yaitu guru atau pelatih menyusun rencana latihan secara cermat dalam rangkaian urutan yang logis sebelum teknik yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung yaitu guru menyusun rencana pembelajaran yang sistematis dan terprogram sebelum mengenalkan teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya. Misalnya memberikan gerakan awalan, tolakan, saat di udara, pendaratan dengan menggunakan peralatan yang sederhana. Hal yang perlu diperhatikan yaitu pembelajaran yang diberikan tersebut ada keterkaitannya dengan lompat jauh.

Pembelajaran yang ada keterkaitannya dengan gerakan lompat jauh, diharapkan siswa dapat mentransfer pembelajaran tersebut ke dalam gerakan lompat jauh yang sebenarnya. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2005: 59) berpendapat bahwa:

Konsep pada dasarnya merupakan gagasan kognitif. Sering kali guru Pendidikan Jasmani memilih materi tertentu untuk diberikan kepada siswa dengan harapan selain siswa menguasai materi tersebut juga dapat mentransfer informasi dari materi tersebut pada materi lain yang mempunyai banyak kesamaan dalam konsepnya. Misalnya, seorang yang sudah belajar melompat atau menolak, diharapkan ia dapat menerapkan konsep dasar tolakannya pada belajar smash. Kemampuan mentransfer informasi dari situasi yang satu ke situasi yang lain merupakan kunci keberhasilan belajar seseorang.

Bertolak dari pendapat tersebut, pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dilakukan dengan gerakan-gerakan yang mengarah pada pola gerakan lompat jauh gaya jongkok, misalnya awalan dengan lari pelan, melompati tali, mendarat dengan busa atau matras dan lain sebagainya. Dari rancangan-rancangan pembelajaran tersebut siswa dapat mentransfer ke dalam pola gerakan lompat jauh gaya jongkok. Dengan kata lain pembelajaran secara tidak langsung dilakukan dari cara yang mudah kemudian ditingkatkan ke yang sukar. Hal ini sesuai pendapat Rusli Lutan (1988: 419) bahwa, “Rangkaian latihan dalam pendekatan secara tidak langsung dapat dimulai dari yang mudah ke yang sukar”. Sedangkan menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 68) bahwa pendekatan pembelajaran secara tidak langsung merupakan perluasan isi atau materi. Maksud perluasan isi atau materi yaitu, “Penyusunan aktivitas belajar secara progresif dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang kompleks”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung merupakan bentuk pembelajaran yang dimulai dari yang sederhana atau mudah untuk selanjutnya ditingkatkan pada gerakan yang sulit atau kompleks. Melalui peralatan yang lebih sederhana diharapkan siswa akan memiliki konsep gerakan melompat yang benar, jika pembelajaran lompat jauh ditingkatkan menggunakan bak yang sesungguhnya tidak mengalami kesulitan.

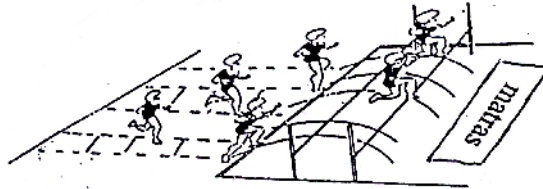
b. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Tidak Langsung

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung yaitu guru menyusun rencana pembelajaran secara sistematis dan terprogram dan menjelaskan masing-masing rencana pembelajaran guru memberikan pembelajaran melompat dengan menggunakan peralatan yang sederhana yaitu dengan menggunakan tali. Melompat dengan menggunakan tali bertujuan agar dapat merangsang lompatan agar badan terangkat ke atas sehingga siswa dapat menampilkan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar, sehingga lompatannya menjadi lebih baik. Sehubungan dengan hal tersebut maka perlu diterapkan cara pembelajaran yang baik dan efektif untuk mengembangkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok khususnya untuk mengembangkan lompatan yang tinggi agar diperoleh lompatan yang sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Mochamad Djumidar A. Widya (2005: 67) bahwa, “Pembelajaran lompat menggunakan tali bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan”.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara tidak langsung yaitu, Melompat melewati tali dan mendarat pada busa atau matras. Tali dibentangkan dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati tali, kemudian menumpu dan menolak untuk melewati tali dan mendarat sedemikian rupa. Sesuai dengan pendapat (Mochamad Djumidar A. Widya: 2004-67) Adapun ketinggian tali yang dibentangkan dalam pembelajaran lompat jauh dibentangkan dalam pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung ini yaitu, 30 cm, 40 cm, 50 cm diatur ketinggiannya, sehingga siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat. Bidang pendaratan harus lembut tidak keras”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dengan menggunakan tali yaitu, pada awalnya ketinggian tali cukup rendah, misalnya 30 cm untuk selanjutnya ketinggian tali dinaikkan secara bertahap. Hal terpenting yang harus diperhatikan yaitu tempat pendaratan harus cukup lunak,

misalnya dengan menggunakan matras. Berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara tidak langsung dengan menggunakan tali sebagai berikut :



Gambar 5. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Tidak Langsung
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2005: 67)

c. Kelebihan dan kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Tidak Langsung

Pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung merupakan cara belajar yang bertujuan untuk mengatasi kendala yang dihadapi siswa dalam belajar lompat jauh. Hal ini karena pada umumnya siswa kurang mampu melakukan lompatan yang tinggi. Pada umumnya siswa melakukan lompat ke depan, tidak melompat tinggi ke depan. Lompatan yang kurang tinggi akan mengakibatkan badan lebih cepat mendarat, sehingga lompatannya tidak maksimal. Untuk meningkatkan lompatan yang tinggi, maka perlu diciptakan kondisi belajar yang dapat merangsang lompatannya, dan mendarat dengan medan yang lebih lunak agar siswa tidak merasa takut. Yaitu dengan pembelajaran tidak langsung menggunakan bak pendaratan yang dimodifikasi, yaitu dengan busa atau matras. Dengan menggunakan alat yang sederhana (busa atau matras) siswa akan merasa senang dan kesulitan dapat dikurangi, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh dapat dikembangkan dan ditingkatkan teknik melompat yang meliputi tehnik awalan,

tolakan, saat di udara dan mendarat. Berdasarkan hal tersebut pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung antara lain:

1. Siswa merasa lebih senang karena medan pendaratan lebih lunak
2. Dapat menimbulkan rasa percaya diri yang kuat karena tidak menggunakan alat yang sebenarnya.

Selain kelebihan seperti di atas pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung juga memiliki kelemahan. Kelemahan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung antara lain:

1. Butuh penyesuaian ketika menggunakan alat yang sebenarnya sehingga membutuhkan proses belajar yang lebih lama.
2. Siswa yang merasa sudah ahli kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran

4. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Langsung

a. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Langsung

Pembelajaran secara langsung merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga secara langsung. Yaitu dengan menggunakan alat yang sebenarnya. Dalam hal ini Rusli Lutan (1988: 419) menyatakan “Pendekatan secara langsung yaitu guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik yang sebenarnya. Para siswa diminta untuk melakukan gerakan dalam teknik dasar. Meskipun demikian, latihan tersebut dapat diatur dalam kondisi yang paling mudah dari teknik sebenarnya”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran secara langsung merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga yang sebenarnya, dalam hal ini guru mengajarkan teknik lompat jauh gaya jongkok yang sederhana.

Pembelajaran lompat jauh secara langsung didasarkan pada kesiapan siswa. Pada pembelajaran ini siswa dianggap telah siap dengan tugas ajar yang akan diberikan guru. Ditinjau dari hukum belajar gerak, pembelajaran lompat jauh

menggunakan bak yang sesungguhnya termasuk hukum kesiapan (*law of readiness*). Dalam hal ini Sugiyanto dan Agus Krisyanto (1998: 2) menyatakan, “Hukum kesiapan (*law of readiness*) menyatakan bahwa belajar akan berlangsung sangat efektif jika pelaku belajar berada dalam suatu kesiapan untuk memberikan respon. Dengan kata lain, belajar berlangsung secara efektif bila pelaku telah siap memberikan respon untuk beradaptasi dengan stimulasinya.

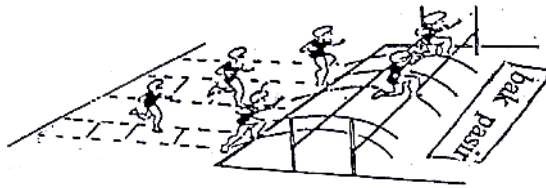
Pembelajaran lompat jauh secara langsung yaitu siswa telah siap dengan peralatan (bak pasir) yang digunakan dan telah siap untuk memberikan respon. Dalam hal ini siswa telah memiliki kesiapan baik fisik atau biologis, psikologis dan latar belakang pengetahuan yang baik. Tingkat kesiapan dan latar belakang yang dimiliki siswa akan mempengaruhi hasil belajar.

b. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Langsung

Dalam pembelajaran lompat jauh secara langsung berbeda dengan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung. Semua siswa dianggap sudah siap mengikuti pengajaran dengan alat yang sebenarnya yaitu bak pasir. Pelaksanaan

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh secara langsung yaitu: guru menjelaskan teknik lompat jauh gaya jongkok yang meliputi cara awalan, tolakan, saat di udara, dan pendaratan. Untuk selanjutnya memberikan contoh gerakan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar.

Peralatan yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh secara langsung berbeda dengan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung. Dalam pembelajaran ini tidak menggunakan dan matras. Tetapi tidak semua peralatan yang digunakan berbeda. Ada satu alat yang sama digunakan dalam kedua pembelajaran tersebut yaitu tali. Hal ini untuk menjaga keseimbangan kedua pembelajaran tersebut. Urutan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari gerakan yang paling mudah terlebih dahulu kemudian untuk selanjutnya ditingkatkan pada gerakan yang lebih sukar atau kompleks. Berikut ini disajikan bentuk pembelajaran lompat jauh secara langsung sebagai berikut :



Gambar 6. Lompat jauh gaya jongkok secara langsung
(Tamsir Riyadi, 1985: 97)

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Langsung

Pembelajaran lompat jauh secara langsung merupakan bentuk pembelajaran yang didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lompat jauh secara langsung yaitu:

1. Siswa lebih cepat menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.
2. Keterampilan lebih baik karena menggunakan bak yang sesungguhnya.

Kelemahan pembelajaran secara langsung antara lain:

1. Siswa yang belum siap akan mengalami kesulitan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
2. Siswa cenderung merasa bosan karena kurangnya variasi peralatan yang digunakan dalam pembelajaran.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut :

1. Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Secara Tidak Langsung dan Langsung Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010

Pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dan langsung merupakan bentuk pembelajaran lompat jauh yang didasarkan kondisi siswa. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara tidak langsung dimaksudkan untuk mengurangi kesulitan belajar lompat terutama saat melakukan tolakan dan pendaratan. Kelebihan dari pembelajaran ini yaitu siswa yang memiliki rasa percaya diri yang kuat karena menggunakan busa atau matras sebagai bak pendaratan. Sedangkan kelemahan dari pembelajaran ini yaitu, siswa butuh penyesuaian pada saat menggunakan alat yang sebenarnya sehingga butuh proses belajar yang lebih lama. Sedangkan pembelajaran secara langsung yaitu pembelajaran yang didasarkan pada kesiapan siswa. Bak yang sesungguhnya bukan merupakan kendala dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. Kelebihan dalam pembelajaran ini adalah siswa lebih cepat menguasai teknik yang diajarkan karena menggunakan alat yang sebenarnya. Pembelajaran ini juga memiliki kelemahan yaitu, siswa cenderung merasa bosan karena kurangnya variasi peralatan yang digunakan dalam pembelajaran.

Berdasarkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran tersebut tentu akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Disamping itu juga, masing-masing bentuk pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda. Perbedaan peralatan dan kelebihan serta kelemahan dari masing-masing bentuk pembelajaran lompat jauh tersebut akan menimbulkan respon yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dan langsung memiliki perbedaan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya

jongkok.

2. Pembelajaran Yang Lebih Baik Pengaruhnya antara Pembelajaran Secara Tidak Langsung dan Langsung Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010

Kedua pembelajaran ini belum diketahui mana yang lebih baik antara pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010. Dalam setiap pembelajaran memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui mana bentuk pembelajaran yang lebih baik antara pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010 sehingga bisa sebagai wawasan guru penjas SMP Negeri 14 Surakarta tentang model pembelajaran pada siswanya.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010.
2. Pembelajaran secara langsung lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pembelajaran secara tidak langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMP Negeri 14 Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan (enam minggu) dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Penelitian pada sore hari pukul 15.00 – 16.30 WIB. Pelaksanaan dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2010.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010 berjumlah 110 siswa yang terbagi dalam 6 kelas.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Sedangkan untuk menentukan jumlah sampelnya dengan menggunakan rumus Widodo J. Pudjiraharjo (1993: 57) sebagai berikut :

$$n = \frac{N \times s^2}{Nd + z^2 s^2}$$

Keterangan:

s = besarnya varians

n = besar sampel yang digunakan

N = besar populasi (jumlah populasi acuan)
 z = nilai standar normal yang besarnya tergantung ,
 bila $\alpha = 0,05 \longrightarrow z = 1,67$
 bila $\alpha = 0,01 \longrightarrow z = 1,96$

$$n = \frac{N \times s^2}{Nd + z^2 s^2}$$

 $N = 110$
 $s^2 = (19+ 18+18+18+19+18)$
 $s^2 = 0,156$
 $d = 0.1\% = 0,005$
 $\alpha = 5\% \longrightarrow z = 1,67$

$$n = \frac{110 \times 0,516}{110 \cdot 0,005 + (1,67 \times 0,516)}$$

$$n = \frac{56,8}{0,55 + 0,86238}$$

$$n = \frac{56,8}{1,4124}$$

 $n = 40.22 \longrightarrow 40$

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang.

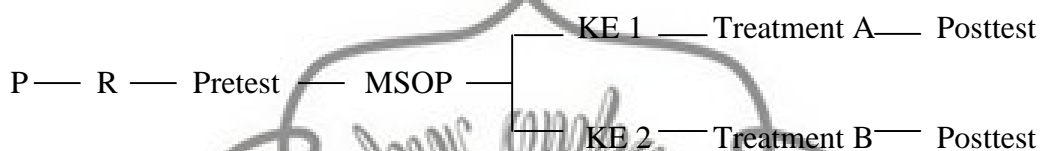
C. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini disebut dengan data sekunder. Data sekunder adalah data yang didapat tidak secara langsung dari obyek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok.

D. Rancangan Penelitian

Penelitian ini disebut penelitian eksperimen. Tujuannya untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat dan besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberi perlakuan (*treatment*).

Rancangan dalam penelitian ini adalah “Pretest - Posttest Design”. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut :



Keterangan

P = Populasi

R = Random

Pre test = Tes awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok

MSOP = Matched Subject Ordinal Pairing

KE-1 = Kelompok I (K_1)

KE-2 = Kelompok II (K_2)

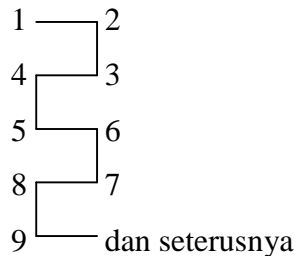
Treatment A= (pembelajaran secara tidak langsung)

Treatment B= (pembelajaran secara langsung)

Posttest = Tes akhir kemampuan eksperimen lompat jauh gaya jongkok

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I (k_1) dan kelompok II (k_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing. Adapun

teknik pembagian kelompok secara ordinal pairing menurut Sutrisno Hadi (1995: 485) sebagai berikut:



E. Teknik Analisis Data

1. Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes diketahui melalui uji reliabilitas. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan korelasi interaksi dengan rumus menurut Mulyono B

$$(2007 : 44) \quad R = \frac{MS_A \cdot MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok

2. Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- Pengamatan $X_1, X_2, X_3 \dots X_n$ dijadikan $Z_1, Z_2 \dots Z_n$ dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

X_i = Variabel masing-masing sampel

\bar{X} = Rata-rata

S = Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- c. Selanjutnya dihitung proporsi $Z_1 Z_2 \dots Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$ maka $S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1 Z_2 \dots Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$
- d. Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlakanya.
- e. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut.

3. Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya

$$\text{adalah } F_{\text{bvb}} : \text{abvk} \frac{SD^2_{\text{bs}}}{SD^2_{\text{kt}}}$$

Keterangan :

$F_{\text{bvb}} : \text{dbvk}$ = Derajat kebebasan KE 1 dan KE 2

SD^2_{bs} = Standart deviasi KE 1

SD^2_{kt} = Standart deviasi KE 2

4. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995: 457) sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{M \sqrt{\frac{Ed^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Nilai uji perbedaan

Md = Mean perbedaan dari pasangan

Ed² = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut :

$$Md = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan :

D = Perbedaan masing-masing subjek.

N = Jumlah pasangan

Menghitung prosentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara modifikasi lompat dan lompat sesungguhnya menggunakan rumus

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}_A} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{Mean post test} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji reliabilitas, uji prasyarat analisis, hasil analisis dan pengujian hipotesis.

Tabel I.
Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok I dan Kelompok II

Kelompok	Tes	N	Hasil (cm) Terendah	Hasil (cm) Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	20	300	420	353,6	25,47
	Akhir	20	348	426	349,9	
Kelompok 2	Awal	20	286	430	351,85	30,69
	Akhir	20	288	413	390,4	

B. Pengujian Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji reliabilitas, normalitas, homogenitas dan uji Perbedaan

1. Uji Reliabilitas

Tingkat reliabilitas hasil tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 2.

Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Awal	0.83	Tinggi sekali
Akhir	0.77	Tinggi

Adapun dalam mengartikan kategori koefisien Reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter seperti yang dikutip Mulyono B (2007: 15) sebagai berikut:

Tabel 3.

Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi sekali	0,80 - 1,0	0,90 - 1,0	0,95 - 1,0
Tinggi	0,70 - 0,79	0,80 - 0,89	0,85 - 0,94
Cukup	0,50 - 0,69	0,60 - 0,79	0,70 - 0,84
Kurang	0,30 - 0,49	0,40 - 0,59	0,50 - 0,69
Tidak signifikan	0,00 - 0,29	0,00 - 0,39	0,00 - 0,49

2. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalan data tes awal dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok . Uji normalitas data dalam penelitian ini

digunakan metode Liliefors dari Sudjana(2002: 466). Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok I dan kelompok II sebagai berikut:

Tabel 4.

Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{5\%}$
Kelompok 1	20	390.4	25,47	0,1712	0,19
Kelompok 2	20	349,9	30.69	0,1636	0,19

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok I (K_1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1712$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0,19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok I (K_1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1636$. Ternyata nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kelompok 2 (K_2) termasuk berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok I dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 5.

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F_{hitung}	$F_{tabel\ 5\ \%}$
Kelompok 1	20	991,358	0,125	2,15
Kelompok 2	20	7906,462		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 0,125 dibandingkan dengan F_{tabel} pada dk 19 ;20 pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,15. Karena $F_{hitung} < F_{tabel} 5\%$ maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) memiliki varians homogen.

4. Uji Perbedaan

1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 6.

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel} 5\%$
Kelompok 1	20	353,6	0,987	2,262
Kelompok 2	20	351,85		

Berdasarkan hasil uji perbedaan tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 0,987 dan t_{tabel} dengan $N = 20$, $db = 20 - 1 = 19$ dengan taraf signifikansi 5 % adalah sebesar 2,262. Hal ini menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Dengan demikian antara kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

2. Uji perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah dilakukan perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dan kelompok 2 diberi pembelajaran secara langsung, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok I yaitu:

Tabel 7.

Rangkuman Uji perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	20	349,9	7,831	2,262
Kelompok 2	20	390,4		2,262

Berdasarkan hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai sebesar 7,831 dan t_{tabel} dengan $N = 20$, $db = 20 - 1 = 19$ dengan taraf signifikan 5 % adalah sebesar 2,262. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, sehingga hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

d. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik, diadakan perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 8.

Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Antar Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	20	353,6	349,9	3,7	1,05%
Kelompok 2	20	351,85	390,4	38,55	10,90 %

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 10,90%. Sedangkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 1,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik dari pada kelompok 1.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0,987 sedangkan $t_{tabel} = 2,262$. Ternyata $t_{hitung} < t_{tabel}$ yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dan langsung dalam keadaan yang seimbang atau tidak terdapat perbedaan. Artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan disebabkan karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 7,831 sedangkan $t_{tabel} = 2,262$ ternyata $t_{hitung} > t_{tabel} 5 \%$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Yang berarti kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang

disebabkan oleh perlakuan yang diberikan yaitu pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung dan langsung.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 1,05% . Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 10,90 %.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2. dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas II SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh t_{hitung} sebesar 7,831 dan t_{tabel} sebesar 2,262 dengan taraf signifikansi 5%. Kelompok 1 memiliki peningkatan persentase sebesar 1,05%. Sedangkan kelompok 2 memiliki persentase peningkatan sebesar 10,90%. Kelompok 2 memiliki persentase kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih besar daripada kelompok 1. Pembelajaran lompat jauh secara langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dikarenakan pembelajaran secara langsung berdasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Penggunaan bak yang sesungguhnya dan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang tersebut akan meningkatkan keterampilan siswa. Dengan melakukan gerakan secara berulang-ulang dengan alat yang sebenarnya, kesulitan dalam belajar melompat lama kelamaan akan menjadi mudah karena sudah terbiasa.

Sedangkan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung perlu penyesuaian dengan kondisi yang sebenarnya. Pergantian alat dengan menggunakan bak pasir yang sesungguhnya dibutuhkan adaptasi terhadap alat yang sebenarnya, sahingga dibutuhkan proses belajar lagi. Dengan demikian hipotesis menyatakan pembelajaran lompat jauh secara langsung lebih baik pengaruhnya terhadap

kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas II SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010.

D. Pembahasan Hasil Analisis Data

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun pelajaran 2009/2010.

Pembelajaran secara tidak langsung dan langsung sama-sama meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010. Hal ini karena kedua pembelajaran menggunakan model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM). Jika siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran maka otomatis siswa tersebut berusaha sebaik mungkin untuk menangkap apa yang disampaikan oleh seorang guru, sehingga teknik yang diajarkan mampu diserap dan kemampuan siswa bisa meningkat.

Pembelajaran secara langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan pembelajaran secara tidak langsung. Hal ini dikarenakan pembelajaran langsung berdasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Kesulitan dalam belajar melompat lama kelamaan akan menjadi mudah karena sudah terbiasa dengan keadaan tersebut.

Sedangkan pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung perlu penyesuaian dengan kondisi yang sebenarnya. Pergantian alat dengan menggunakan alat yang sebenarnya dibutuhkan adaptasi, sehingga dibutuhkan proses belajar lagi. Dengan demikian pembelajaran secara langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pembelajaran secara tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas II SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,831 dan t_{tabel} sebesar 2,262 dengan taraf signifikansi 5%.
2. Pembelajaran lompat jauh secara langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas II SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010. Kelompok 2 (K_2) (kelompok yang mendapat perlakuan lompat jauh gaya jongkok secara langsung) memiliki persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok lebih besar dari kelompok 1 (K_1) (kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara tidak langsung). Kelompok 2 (K_2) memiliki peningkatan sebesar 10,90% sedangkan kelompok 1 (K_1) sebesar 1,05 %.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa, pembelajaran lompat jauh secara langsung memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik daripada pembelajaran lompat jauh secara tidak langsung.

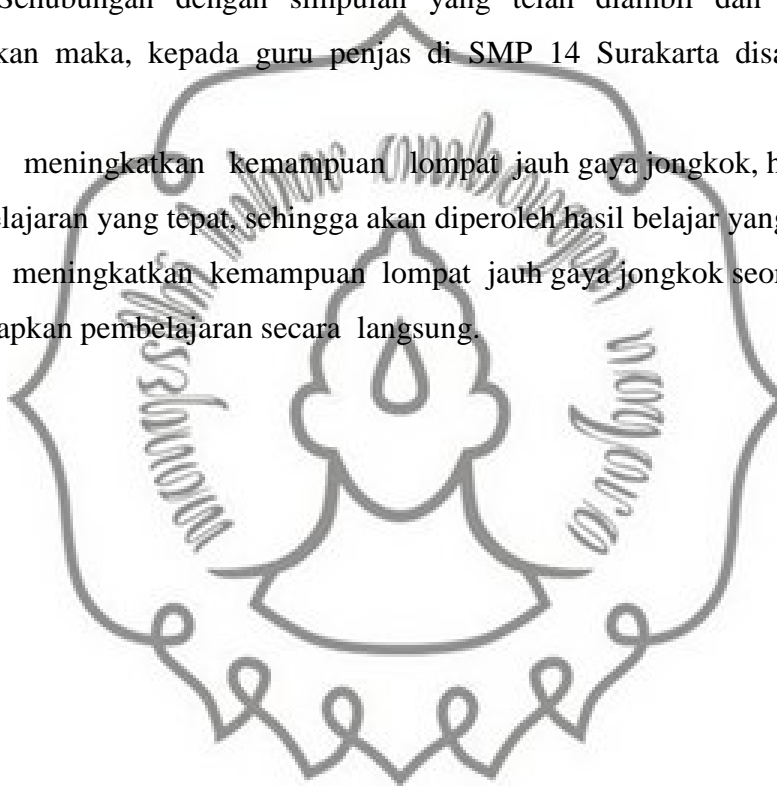
Implikasi teoritik dari hasil penelitian bahwa, setiap pembelajaran memiliki efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, dalam menerapkan pembelajaran yang bertujuan untuk

mengembangkan atau meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok harus menggunakan bentuk pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan bentuk pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan maka, kepada guru penjas di SMP 14 Surakarta disarankan sebagai berikut:

1. Upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, harus diterapkan pembelajaran yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.
2. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok seorang guru dapat menerapkan pembelajaran secara langsung.



DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kerja Pendidikan.
- Depdiknas. 2006. *Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SMP/MTS*. Jakarta: BSNP.
- Dimyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- H. J. Gino. Suwarni. Suripto. Maryanto dan Sutijan. 1986. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta. UNS Press.
- Jess Jarver. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. BE. Handoko. Bandung: Pioner Jaya.
- Jonath U. Haag E and Krempel R. 1987. *Atletik Lari dan Lompat*. Jakarta: PT Rosda Putera.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2005. *Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Moh Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran Penjas*. UNS Press.
- Rusli Lutan 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

- Soegito. 1992. *Teori dan Berlatih Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1988. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno, Sukardi, Chodijah, Suwalni. 1998. *Relajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Suparlan, Dasim, dan Danny. 2008. *PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan)*. Bandung: PT Genesindo.
- Sutrisno Hadi. 1982. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 1995. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syaiful Sagala. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Widodo J. Pudjirahardjo. 1993. *Metode Penelitian dan Statistik Terapan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yoyo Bahagia. Ucup dan Adang Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.